

# Conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA

## COMPARARSE

¿Fuente de dicha o de desdicha?

## NO HAY OTRO COMO TÚ

Más manifestaciones del amor de Dios

## ME MORÍA LENTAMENTE A TEMPRANA EDAD

Confesiones de una anoréxica



Disponemos de una amplia gama de libros, casetes, compactos y videos que alimentarán tu espíritu, te infundirán ánimo, ayudarán a tu familia y proporcionarán a tus hijos amenas experiencias educativas. Escribe a una de las direcciones que se indican a continuación o visítanos en: [www.conectate.org](http://www.conectate.org)

#### México:

Conéctate  
Apartado 11  
Monterrey, N.L., 64000  
[conectate@conectate.org](mailto:conectate@conectate.org)  
(01-800) 714 47 90 (número gratuito)  
(52-81) 81 3427 28

#### Chile:

Conéctate  
Casilla de correo 14.982  
Correo 21  
Santiago  
[conectatechile@mi-mail.cl](mailto:conectatechile@mi-mail.cl)  
(0) 94 69 70 45

#### Colombia:

Conéctate  
Apartado Aéreo 85178  
Santafé de Bogotá, D.C.  
[conectate@andinet.com](mailto:conectate@andinet.com)

#### Estados Unidos:

Activated Ministries  
P.O. Box 462805  
Escondido, CA 92046-2805  
[info@activatedministries.org](mailto:info@activatedministries.org)  
(1-877) 862 32 28 (número gratuito)

#### Europa:

Activated Europe  
Bramingham Pk. Business Ctr.  
Enterprise Way  
Luton, Beds. LU3 4BU  
Inglaterra  
[activatedEurope@activated.org](mailto:activatedEurope@activated.org)  
(07801) 44 23 17

© 2004, Aurora Production AG.  
Es propiedad. Impreso en Tailandia.  
<http://es.auroraproduction.com>

A menos que se indique otra cosa, todas las frases textuales de las Escrituras que aparecen en *Conéctate* provienen de la versión Reina-Valera de la Biblia, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1960.



DIRECTOR  
Gabriel Sarmiento

DISEÑO  
Doug Calder

ILUSTRACIONES  
Doug Calder

PRODUCCIÓN  
Francisco López

AÑO 5, NÚMERO 8  
Agosto de 2004

## A NUESTROS AMIGOS

Hace años di con una perla de sabiduría que se ha convertido para mí en una enseñanza fundamental. Lo que me asombra ahora es la facilidad con que pude haberla pasado por alto. En aquella época me sentía feliz y realizado. Estaba satisfecho con mi vida y con el rumbo que llevaba. Pude haber considerado que aquellas palabras no se me aplicaban y haber hecho caso omiso de ellas. Sin embargo, me alegro de no haber hecho eso. Desde aquella vez me he visto en varias coyunturas de muy difícil solución, en situaciones en que todo dio un giro para peor, y aquellas palabras se convirtieron en mi referente.

«Si todos nos contentáramos con cumplir nuestra vocación en la vida y no ansiáramos ni más ni menos, Dios nos haría muy felices. Sin embargo, a causa de nuestra insatisfacción, en muchos casos nos sumimos en la desdicha porque, a diferencia del apóstol Pablo, no aprendemos a contentarnos cualquiera que sea nuestra situación» (Filipenses 4:11).

Eso no significa que debamos conformarnos con tener malos hábitos o que debamos dejar de esforzarnos por ser mejores personas. Tampoco tenemos por qué adoptar una actitud fatalista cuando nuestras circunstancias no son las que deberían.

Pero volviendo a mi hallazgo de hace años, ese pequeño consejo me hizo comprender que el hecho de que mi realidad cambiara bruscamente no tenía por qué afectar lo que para mí significaba más. Esos trances no alteraban lo que era yo en esencia, ni mis principales objetivos, ni el amor que Dios tiene por mí. Entendí que esos ahogos y aprietos no tenían por qué despojarme de la satisfacción de la que había gozado antes que mis circunstancias se tornaran agrias. ¿El desenlace? Superé esas malas temporadas concentrándome en lo que conservaba en vez de lamentarme por lo que había perdido. Así, mi postrer estado terminó por ser más dichoso.

Por eso, si a veces te sientes abatido por las circunstancias, espero que el presente número de *Conéctate* te ayude a remontarlas.

Gabriel Sarmiento

En nombre de *Conéctate*

# EL CÁNTARO RAJADO

UN AGUATERO DE LA INDIA tenía dos grandes cántaros colgados de los extremos de un palo que cargaba sobre el hombro. Uno de ellos tenía una rajadura. El otro estaba en perfecto estado y siempre terminaba lleno la larga caminata desde el arroyo hasta la casa del amo; pero el cántaro agrietado apenas llegaba con agua hasta la mitad.

Aquella situación se mantuvo inalterable durante dos años. Todos los días el aguador no entregaba sino un cántaro y medio de agua en la casa de su amo. Naturalmente, el cántaro perfecto se ufanaba de sus logros, pues acometía óptimamente el propósito para el que había sido creado. En cambio, el pobre cántaro rajado se avergonzaba de su imperfección y se sentía desdichado de poder cumplir sólo con la mitad de la tarea para la que había sido elaborado. Convencido de su fracaso, un día le habló al aguatero junto al arroyo.

—Estoy avergonzado y quiero pedirte disculpas.

—¿Por qué? —preguntó el aguatero—. ¿De qué te avergüenzas?

—Durante los últimos dos años no he podido entregar sino la mitad de mi capacidad a causa de esta rajadura que tengo en el costado, por la que se va perdiendo el agua cuando regresamos a la casa del amo. Por culpa de mis

defectos tienes que trabajar arduamente, y tus esfuerzos no rinden tanto como podrían —dijo el cántaro.

El aguatero tuvo pena de la vieja vasija agrietada y movido a compasión le dijo:

—De regreso a la casa del amo quiero que tomes nota de las hermosas flores que bordean el sendero.

En efecto, al subir la colina el viejo y defectuoso cántaro advirtió las hermosas flores que se asoleaban a la vera del camino, por lo cual se alegró un poco. Sin embargo, al final del trayecto todavía se sentía mal por haber perdido la mitad de su agua, así que volvió a disculparse con el aguador por su ineficacia.

Este le señaló:

—¿Te fijaste que tu lado del camino estaba adornado con flores y el del otro cántaro no? Es que siempre he sabido de tu defecto. Aproveché para sembrar semillas de flores a

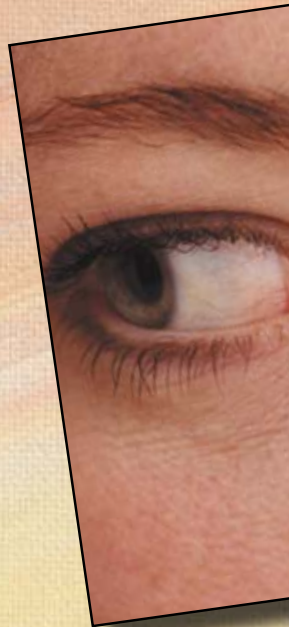
tu lado del camino, las cuales has regado todos los días cuando regresamos del arroyo. Durante dos años he podido recoger esas hermosas flores para decorar la mesa de mi amo. Si no fueras exactamente como eres, él no habría podido contar con ellas para adornar su casa.

Cada uno de nosotros tiene sus defectos. Todos somos *cántaros rajados*. Pero si lo aceptamos, el Señor se vale de nuestros defectos para hermosear Su mesa. Cuando Dios te llame a realizar las tareas que te ha asignado, no te dejes abatir por tus defectos. Reconoce que los tienes y dale ocasión de aprovecharlos. Así, tú también podrás ser gestor de belleza a la vera de Su sendero.

ANÓNIMO







COMPARAR LA PROPIA SUERTE con la ajena es algo que casi todos hacemos de una forma u otra. Queremos ser mejores, más fuertes, tener más belleza y más dones. Las envidias y el espíritu competitivo son inherentes a la naturaleza humana, y en el caso de muchos también son hábitos muy arraigados.

Compararse no necesariamente está mal. A veces nos viene bien observar y analizar otras situaciones o a otras personas a fin de tomar conciencia de ciertas cualidades o aprender de ellas. Si nos lleva a apreciar lo que tenemos y a adoptar una actitud positiva, resulta beneficioso. En cambio, cuando contrastar nuestras experiencias, dificultades o bendiciones con las de los demás nos incita a la negatividad, a la crítica y al fariseísmo, o nos hunde en la insatisfacción, se hace evidente que nos estamos perjudicando.

Uno se compara negativamente por diversas razones y en diversos grados. Algunos solo batallan por alguna minucia que los incomoda, algo que les disgusta de sí mismos. En otros, es algo crónico: constantemente luchan contra la sensación de que sus semejantes son personas más dotadas o atractivas o tienen más privilegios u otras cosas por el estilo. Sea cual sea el caso, el Señor es capaz de

# COMPARARSE

## ¿Fuente de dicha o de desdicha?

MARÍA FONTAINE



## Uno obtiene lo que busca

Mucho depende de nuestro punto de vista y de lo que busquemos. Muy a propósito viene la siguiente rima de Ogden Nash (1902–1971):

En tu deambular por la vida,  
sea cual sea tu meta, compañero,  
pon siempre la mira en la rosquilla  
y nunca, nunca en el agujero.

Si solo notamos el *agujero* de nuestra vida en vez de fijarnos en la *rosquilla*, y en la vida de los demás solo vemos la *rosquilla* y no el *agujero*, es natural que nos sintamos desdichados. Aunque no lo parezca a primera vista, todos sufren dolores y pesares. Nadie goza de una vida perfecta. Si bien es posible que alguien posea algo que nosotros deseamos, quizá nosotros tengamos algo que esa persona quisiera tener. A lo mejor disfruta de algo muy cotizado, pero al mismo tiempo es posible que tuviera que soportar mucho para conseguirlo. Las personas solemos codiciar lo que tienen otros, pero solo vemos lo externo, los beneficios, las ventajas. No reparamos en los sacrificios y las decisiones difíciles que hicieron de esas otras personas lo que son.

Además, tenemos que confiar en que el Señor da a cada uno lo que necesita. Aunque tal vez no siempre sea lo que queremos, si tenemos verdadera fe en Dios y en Su amor, podemos aceptar de buen grado lo que nos dispensa. Ya sea que al momento se presente como una bendición o una carga, cada atributo y experiencia son dones que provienen de Su mano, y a la larga, todo se compensa.

Quienes aprenden a contentarse con lo que son y con lo que tienen no se ven sometidos a una lucha interna tan severa como los que aún no han aceptado los designios divinos en su entorno y en su vida. Los que constantemente se comparan con sus semejantes y lo examinan, observan y analizan todo para determinar en qué punto de la escala

ayudarnos a superar esa mentalidad negativa que puede despojarnos de la alegría de vivir e impedir que nos sintamos realizados.

Es importante tener en cuenta que el Señor trata a cada uno de forma diferente, y a veces lo que es bueno para uno no le conviene a otro. Por eso, no se pueden hacer comparaciones ni puede uno preguntarse por qué a algunos las cosas les resultan tan fáciles mientras que a otros no. El Señor es equitativo y justo y, lo que es más importante, todo lo hace con amor. Al final lo compensa todo, pues Él sabe lo que más nos conviene y en todo momento tiene en cuenta nuestro bienestar.

Todos somos una parte necesaria del amplio y magnífico designio general de Dios. Desde nuestra perspectiva, no logramos visualizar la totalidad de la trama de la vida ni el equilibrio del universo. Sin embargo, un día de estos veremos lo perfecto que es. Entonces entenderemos los motivos por los que nos hizo tal como somos, y se lo agradeceremos.

Él nos creó a todos con rasgos diferentes. No hay nadie en el mundo que sea exactamente igual a ti o a mí. Cada uno de nosotros es una creación singular. Él nos ama y nos hizo tal como somos por un buen motivo. Está contento con el resultado, y nosotros también deberíamos mostrarnos contentos y agradecidos.

se encuentran ellos, generalmente llegan a conclusiones muy poco felices —y en muchos casos, equivocadas— acerca de su realidad. En el fondo, llevan una vida muy desgraciada. Ese enfoque negativo que tienen de sí mismos y de sus circunstancias no sólo los sume en el pesar, sino que ahuyenta a los demás, lo cual a sus ojos legitima esos mismos sentimientos negativos; y así se perpetúa el ciclo.

Aunque el creernos inferiores a los demás puede acarrear una sucesión de infortunios, hay una vía de escape: tomar conciencia de que el Señor no nos compara con nadie y nos ama incondicionalmente. Eso supone un paso gigantesco para superar nuestra propensión a la envidia y a compararnos desfavorablemente con los demás.

Cuanto más aceptemos que el Señor nos ama tal como nos hizo y aprendamos a valorarlo a Él y a apreciar Su amor y las cosas espirituales, menos motivos vamos a encontrar para envidiar. Las cosas relativamente triviales de la vida, como nuestro aspecto, nuestro físico y nuestras aptitudes y capacidad, quedarán relegadas a un segundo plano; en cambio, las que tienen verdadera importancia cobrarán más significado para nosotros.

### **El juego de dar gracias a Dios por lo que se tiene**

La solución en realidad es muy sencilla, aunque del dicho al hecho haya mucho trecho, sobre todo si tenemos muy arraigado el hábito de envidiar a los demás o comparar nuestra suerte con la suya. Es posible que requiera mucha oración y un gran esfuerzo de nuestra parte cultivar una mentalidad y actitud más positiva; pero el Señor nos ayudará si se lo pedimos.



En mi opinión, uno de los mejores ejercicios que podemos hacer es compararnos favorablemente con otras personas que andan en mucha peor situación que nosotros y dar gracias a Dios por lo que tenemos.

Cada vez que sentimos el impulso de lamentarnos de nuestros problemas o de cómo somos, casi siempre resulta muy fácil pensar en alguien que tenga problemas mucho mayores que los nuestros. Incluso tomando en cuenta nuestros problemas más graves, es posible pensar en un sinnúmero de personas que se enfrentan a circunstancias todavía peores. Por muy terrible que sea nuestra situación, siempre estamos mejor que millones de otras personas. Así debemos enfocarlo siempre en vez juzgarlo al revés.

Si dedicamos un rato a ese sencillo ejercicio de compararnos positivamente con los demás, me atrevo a afirmar que en todos los casos terminamos por sentirnos mucho mejor. Si bien eso no va a cambiar la forma en que Dios nos hizo ni nos va a ayudar a superar automáticamente el complejo que nos aqueja, sí nos hace sentirnos más contentos y agradecidos por todas las cosas con que Dios nos favorece. Como reza un viejo himno:

Ven, contemos cada bendición.  
Recordemos lo que ha hecho Dios.  
Ven, contemos cada bendición.  
Te sorprenderá lo que ha hecho Dios<sup>1</sup>.

Y no sólo nos sorprende, sino que nos levanta el ánimo.

El otro día, yo misma hice eso pensando en mi salud, y naturalmente no pude evitar darme cuenta de que disfruto de cantidad de bendiciones y de que mis problemas no

<sup>1</sup> Johnson Oatman (1856–1922)



son nada comparados con los de la mayoría de la gente. Además de todas las enfermedades de las que el Señor me ha curado, hay una infinidad más que ha evitado que contrajera. Eso me hizo ver que debería jugar a ese juego con mayor frecuencia. Dios me ha bendecido en abundancia, y me siento muy amada y muy bien cuidada.

Creo sinceramente que si cada vez que nos sintiéramos inclinados a murmurar por lo que sea, nos pusiéramos enseguida a practicar ese sencillo juego de dar las gracias, nuestra situación se vería tan bien comparada con la de otros que nos pondríamos a saltar de alegría por todo lo que nos ha dado el Señor.

En el juego debemos compararnos siempre favorablemente, nunca al revés. Fijarnos en los que parecen estar mejor que nosotros nos sume en la desesperación. En realidad, eso es lo que suele pasar cuando murmuramos: normalmente obedece a que nos fijamos en otros seres humanos que están mejor que nosotros, o bien nos ponemos a pensar en una época en que nosotros mismos estábamos mejor. En cambio, si pensamos en todos los que están peor, nos resulta muy difícil murmurar o lamentarnos de nuestra suerte, pues casi siempre son muchísimos más los que están peor que los que están mejor.

Por muy *mala* que sea nuestra situación, si amamos al Señor y sabemos que Él nos ama y que mora con nosotros, estamos entre las personas más favorecidas del mundo. Tenemos la certeza de que hasta nuestros problemas tienen su finalidad y su razón de ser, y podemos hallar motivos para alegrarnos sabiendo que al final son para bien. «Sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a Su propósito son llamados» (Romanos 8:28). «De buena gana me gloriaré [...] en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo» (2 Corintios 12:9).

Enfoca la vida con optimismo. ¡Da gracias a Dios por lo que tienes!

(MARÍA FONTAINE ES DIRIGENTE DE LA FAMILIA JUNTO CON SU ESPOSO, PETER AMSTERDAM.)



# PIENSA EN LO BUENO

El Diablo es el que nos instiga a envidiar a los demás. El Señor, en cambio, dice que no deberíamos albergar ningún pensamiento negativo. «Todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad» (Filipenses 4:8).

Sea, pues, que vivamos humildemente o que nadeemos en la abundancia, debemos estar agradecidos por lo que tenemos (Filipenses 4:11,12). «Todo lo que respira alabe al Señor» (Salmo 150:6). «Bendice, alma mía, al Señor, y no olvides ninguno de Sus beneficios» (Salmo 103:2). Todos podríamos alabar más al Señor y ser más positivos. Démosle las gracias por la salud de la que gozamos. Agradecemos que no estamos totalmente incapacitados. Podríamos estar sufriendo toda suerte de males, así que demos gracias al Señor por todas las bendiciones que sí tenemos. Tengamos siempre una actitud positiva y agradecida, y no dejemos de alabar a Jesús.

DAVID BRANDT BERG

# Alas de gratitud

ELISABETH SICHROVSKY

A VECES NOS ENREDAMOS TANTO en las pequeñas dificultades de cada día y andamos tan obsesionados por lo que nos fastidia que no apreciamos como es debido los grandes beneficios con que Dios nos colma. Eso me pasó una calurosa mañana de verano. Mi hermana mayor iba a retomar su trabajo en unos días, el colegio empezaría pronto, y yo estaba muy atareada con la casa y el cuidado de mis siete hermanos menores, eso aparte de mis actividades como voluntaria. Mis amigos estaban casi todos lejos, no disponía de mucho tiempo libre ni de muchos ratos de esparcimiento, y todo eso me tenía abatida.

«No creo que haya nadie de mi edad en peor situación», me dije para mis adentros al sentarme frente a la computadora para hacer mi repaso semanal de la actualidad internacional. Enseguida aparecieron frente a mis ojos testimonios de experiencias horribles, de pobreza y opresión. Siempre me han afectado esas noticias, y ruego fervientemente por los inocentes que sufren. Pero ese día un artículo me llamó la atención de una forma muy diferente. Decía:

«Huía con mis hijos cuando empecé un tiroteo. Íbamos corriendo, pero en ese momento se produjo una terrible explosión; cuerpos y ropas saltaron por todas partes. Llamé a gritos a mis hijos, pero era tarde. Mis cuatro florecillas habían desaparecido con la humareda».

La siguiente nota decía: «La vida es una lucha penosa por la supervivencia. A mi hermanita la mataron cuando paseaba en bicicleta cerca de nuestra casa. La muerte se cierne constantemente sobre nosotros. Cada día podría ser el último. Mi madre se pasa el día llorando».

No pude seguir leyendo. De golpe, pese a todas mis dificultades y problemas, la vida me pareció maravillosa. Mi familia es un tesoro; mi trabajo, un placer. Estoy sana y fuerte. Despierto cada mañana con ropa que ponerme, comida sobre la mesa y un techo que me resguarda. Mis padres me quieren y me apoyan, y tengo alegría y fe como consecuencia de haber recibido una sólida formación cristiana. En un instante, todas esas otras cosas que consideraba tan importantes pasaron a un segundo plano. Dios me ha bendecido con los mayores regalos posibles: amor y paz. Se me abrieron los ojos, y comprendí que me bastaba con eso.

Desde aquel día mi vida ha sido mucho más fácil. Aunque las circunstancias no han variado mucho, la que cambió fui yo. Descubrí que puedo sobrellevar cualquier prueba remontándome en las alas de la gratitud.

(ELISABETH SICHROVSKY TIENE 15 AÑOS Y ES VOLUNTARIA DE LA FAMILIA EN TAIWÁN.)



# NO HAY OTRO

*como tú*

DAVID BRANDT BERG

¿SABES QUIÉNES SON las personas más felices? Las que se conforman con ser como Dios las hizo, aprenden a contentarse con lo que tienen y no se preocupan mucho por el qué dirán. Quienes se afanan por cumplir con lo que —a su entender— otros esperan de ellos, en realidad se echan a cuestras un enorme peso. La humildad, por el contrario, es senda de libertad.

Si somos sinceros, reconoceremos que en el fondo admiramos a los que tienen el valor de mostrarse tal como son en lugar de adoptar una imagen a fin de gozar de aceptación y caerles bien a los demás. Por supuesto, los que toman esa decisión y esa postura se exponen a sentirse solos y aislados de quienes los rodean, lo cual es una lástima.

Cuando era joven no me gustaba mi físico. Me creía narigudo, flaco y feo. Tenía un complejo de inferioridad muy marcado con relación a mi apariencia, y me tomó mucho tiempo superarlo. En parte ese complejo nacía de mi orgullo y en parte de que me comparaba desfavorablemente con los demás. Sin embargo, a medida que transcurría el tiempo y me hacía mayor, me di cuenta de que aquello carecía de importancia. Comprendí

que Dios me había creado como Él quería que fuera y que me había hecho así porque me amaba.

Dios te quiere tal como te hizo. A Sus ojos eres una persona hermosa. Todos somos seres singulares y extraordinarios. Para Él no hay persona fea, sea cual sea nuestra figura.

En muchos casos, la autoestima tiene mucho que ver con nuestra relación con el Señor. Cuanto más estrecha sea y más estemos en paz con Él, más contentos y tranquilos estamos con nosotros mismos, y también más felices y menos preocupados. Si tienes un trato íntimo con Dios, eres una persona atractiva, toda vez que Su amor y Su luz resplandecen en ti.

Te propongo algo: en alguna oportunidad, deja que el Señor te hable de ti. O pídele a otra persona que le pregunte al Señor cómo te ve Él, que describa tu belleza interior, tus virtudes, las dotes que Él quiere resaltar en ti en beneficio de otros. Deja que Dios mismo te brinde ánimo y descubrirás que puedes vivir muy contento, sabiendo que eres una singular creación Suya.

(DAVID BRANDT BERG [1919-1994] FUE FUNDADOR Y DIRIGENTE DE LA FAMILIA.)

*Dios te quiere tal como te hizo. A Sus ojos eres una persona hermosa.*

## ORACIÓN PARA HOY

Pudiste haberme hecho una persona perfecta según mi propio concepto de la perfección o el de alguien más. Sin embargo, no lo hiciste, Jesús. Más bien me creaste tal como querías que fuera, y me dotaste de perfección a Tu manera. Dudar de ello equivale a dudar de Tu amor. Aceptarlo es hallar completa paz, seguridad y reposo en Tu amor. Acógeme ahora, tal como soy, en Tu corazón. Amén.

## CUANDO SE CONFUNDEN JUEGO Y TRABAJO

CATHERINE NEVE



### El que siembra recoge.

Catherine Neve recibe un fuerte abrazo de sus nietas Kimberly y Lauren.

CRÉASE O NO, a los niños pequeños les gusta ayudar. ¡Es cierto! A los niños en realidad les encanta ser serviciales y se enorgullecen de ello hasta que se les *enseña* lo contrario. Colaborar se convierte en una tarea cuando escuchan a sus padres o hermanos quejarse de tener que hacer esto o lo otro en la casa.

Planteándolo de forma positiva, ayudar en la casa puede volverse un juego. Además contribuye mucho a la autoestima y a inculcar otras cualidades que les resultarán muy útiles en el colegio y a lo largo de toda la vida, tales como la autodisciplina, la iniciativa, la diligencia, la perseverancia, la autosuficiencia y el sentido de la responsabilidad.

Existe al menos un sistema educativo que emplea mucho este principio del *trabajo entretenido*. Apartándose de los métodos de enseñanza

tradicionales para priorizar el aprovechamiento de los intereses naturales del niño, María Montessori (1870–1952) dulcificó a algunos de los niños más indisciplinados de los guetos de Nápoles (Italia) y logró convertirlos en alumnos muy motivados, creativos y aplicados. Una faceta de la pedagogía de Montessori denominada *vida práctica* consiste en enseñar a los niños las destrezas más elementales que van a necesitar para encarar la vida cotidiana, tales como vestirse, asearse y preparar la comida. Aunque los niños de dos años —que viven convencidos de que todo lo pueden hacer solos— están en la edad perfecta para enseñarles esas habilidades, se trata de un proceso que abarca todas las etapas del desarrollo, y que incluye más adelante aprender a conducir y a administrar un hogar.

Yo me propuse crear situaciones en las que mis hijos pudieran hacer las cosas bien y ser objeto de aprecio y elogios. Siendo yo una ajetreada madre primeriza, normalmente me resultaba más fácil y más rápido encargarme de los pequeños quehaceres que enseñárselos a mi hijo. Pero pronto me di cuenta de mi falta de previsión. Yo precisaba ayuda, y a mis hijos les hacían falta oportunidades de sentirse *mayores* y aprender tareas nuevas. Más adelante, cuando colaboraba

en el cuidado de otros niños aparte de los míos, descubrí que, si se lo presentaba adecuadamente, hasta los pequeños más traviesos estaban gustosos de canalizar sus energías ilimitadas ayudándome con pequeños quehaceres.

La cocina es un sitio estupendo para que el niño colabore. Los pequeños de edad preescolar pueden ayudar con labores sencillas. Por ejemplo, pueden lavar las verduras, untar la mantequilla en los panes o mezclar masa de galletitas o de panqueques. Hay que poner la mesa y retirarla después de comer, además de limpiar lo que se haya caído. A los niños pequeños les gustan las escobas y las palitas de basura. Además les encanta meterse debajo de la mesa y en rincones de difícil acceso para los mayores. También se les puede encargar que clasifiquen y guarden los cubiertos (o platos y tazas irrompibles) después de lavar y secar la vajilla. Si se les presenta de un modo divertido y se los recompensa con elogios y reconocimiento, el día que se *gradúen* y empiecen a lavar la vajilla a tu lado —y más tarde, por su cuenta— no cabrán en sí de emoción.

Y no tiene por qué circunscribirse a la cocina. Hasta los niños de uno y dos años son capaces de ayudar a ordenar su cuarto, guardar sus cosas y doblar sus pijamas o la ropa limpia.

Tampoco tiene por qué interrumpirse cuando llegan



a la edad escolar. Para los míos fue todo un hito el día que se les dijo que ya eran mayorcitos y que les podíamos confiar el empleo de la aspiradora. A algunos niños les gusta limpiar el lavabo del baño y cambiar las toallas de mano. Otros prefieren rastrillar las hojas del jardín o la hierba cortada, o ayudar a lavar el auto. A algunas niñas más mayores les fascina coser botones o hacer remiendos sencillos. La lista es interminable. Basta echar un vistazo a nuestro alrededor.

Una buena *estrategia de marketing* consiste en poner nombres de juegos a los quehaceres domésticos. El primer juego que enseñé a mis hijos cuando eran pequeños fue el *hormiguero*. Hacían de cuenta que eran hormiguitas y correteaban de aquí para allá llevando todos los juguetes, bloques y peluches al *hormiguero* (lugar donde se guardaban). Hasta un bebé es capaz de aprender ese juego. Lo puedes sentar en tu falda o a tu lado y enseñarle a poner cubos u otros juguetes pequeños en una caja. Luego basta con elogiarlo profusamente.

A continuación algunos escollos que pueden presentarse y formas de evitarlos:

- Si la tarea escapa a las posibilidades del niño o su capacidad de concentración, puede resultar exasperante tanto para ti como para él, así que no le exijas demasiado.
- Facilitale la tarea explicándole bien en qué consiste y cómo hacerla.
- Que la colaboración sea voluntaria, o si es posible, dale a elegir entre diversas



tareas. Si consigues que resulte divertido, se ofrecerá gustoso a ayudar.

- Que no pierda el ritmo. Si le indicas regularmente que precisas su ayuda, es menos probable que se muestre reacio a colaborar cuando se lo pidas.
- Sobre todo cuando la tarea le parezca un poco pesada o tediosa, ayuda mucho conversar juntos de algo divertido mientras la llevan a cabo. Tienes que hacer las veces de entrenador, compañero de equipo e hincha.
- No esperes a que la tarea se vuelva muy grande, o a que el niño esté muy cansado para realizarla de buena gana. Siempre que sea posible, enséñale a guardar lo que empleó antes de sacar otra cosa y a ir limpiando lo que ensucia.
- Si ya tiene edad para dejarlo solo haciendo una tarea, no te sorprendas de que a tu regreso se haya enfrascado en otra cosa. Los niños se distraen fácilmente cuando no se los supervisa. Asímate de cuando en cuando; no esperes a que se cumpla el plazo que le has fijado

para averiguar cómo le va.

- Emplea mucho tacto a la hora de expresar tu desilusión. Procura siempre contrarrestarla tranquilizándolo y manifestándole mucho amor. ¡Mantente en la veta positiva!

Hacer que el trabajo sea ameno para los niños reporta muchos beneficios. Además de aprender cosas de orden práctico y

de contribuir a la formación de su carácter, trabajando codo a codo con sus padres o tutores los niños aprenden a desempeñarse en equipo y a apreciar todo lo que otras personas hacen por ellos.

Por último, si quieres cultivar en tus hijos el hábito de colaborar de buen grado, acostúmbrate a agradecerse y a prodigarles gran cantidad de elogios. Exprésales tu gratitud enseguida. Recompénsalos con abrazos y de vez en cuando con algún premio. Elógialos ante tu cónyuge, tus familiares y tus amigos, preferiblemente a oídos de ellos. No hay como las palabras de elogio y aprecio de las personas a quienes más amamos para aumentar nuestra autoestima.

(CATHERINE NEVE [1951–2003] TRABAJÓ DE MISIONERA CON LA FAMILIA EN 12 PAÍSES DURANTE 31 AÑOS. CRIÓ A DOS HIJOS Y FUE MAESTRA DE MUCHOS MÁS. EN FEBRERO DE 2003 SE LE DIAGNOSTICÓ CÁNCER, Y AL CABO DE CUATRO MESES PASÓ A MEJOR VIDA, RODEADA DE SUS SERES QUERIDOS.)



## ¿Es cierto que hay gente que lo tiene todo?

*¿Por qué da la impresión de que algunas personas llevan vidas de ensueño? Tienen magnífica presencia, gozan de estupenda salud, poseen grandes habilidades y están siempre rodeadas de amigos. Mejor dicho, lo tienen todo, mientras que otros por lo visto adolecen de un sinfín de defectos y no hacen más que tropezarse con problemas.*

Con frecuencia a primera vista no parece justo o equitativo que haya algunos privilegiados y otros desfavorecidos. Sin embargo, mucho de lo que sucede en la vida de una persona queda oculto a los ojos de los demás. Según las sabias palabras del rey Salomón registradas en la Biblia, «Todo tiene su tiempo y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora» (Eclesiastés 3:1). No todos pasan por las mismas dificultades al mismo tiempo; pero a la larga, a todo el mundo le toca su porción.

Ninguna vida alcanza su plenitud sin un toque de sufrimiento, pesar y contrariedades. Dios dispone que todas las personas se enfrenten a algunas dificultades para enseñarles a superar obstáculos. Quiere que lleguemos hasta el punto en que, agotados todos nuestros recursos, ya no podamos más y acudamos a Él. Así descubrimos Su enorme poder. Pero para llegar a ese punto hay que estar muy desesperado, lo cual suele ser consecuencia de grandes dificultades. Por eso, si al observar a alguien te parece que la suerte lo ha favorecido, ten la seguridad de que esa persona tiene también su cuota de aprietos y apuros, o los tendrá en algún momento.

También es importante recordar que Dios suele ver las cosas desde una óptica distinta de la nuestra. A nosotros nos parece que una persona es más favorecida por el hecho de tener una vida fácil y sin preocupaciones, con menos contratiempos, dolencias, etc. Sin embargo, las bendiciones divinas muchas veces vienen camufladas como estorbos y reveses. Él prefiere que tengamos una vida plena a una vida fácil. Desea que nuestra existencia sea rica en fe, en profundidad espiritual, comprensión, amor abnegado, fuerza interior y ternura. Todos esos tesoros espirituales derivan de una relación íntima con Él y suelen ser el fruto de intensas pruebas y sufrimientos o de haber superado grandes dificultades.

¿Preferirías *tenerlo todo* a costa de las sublimes bendiciones divinas?

## LECTURAS ENRIQUECEDORAS

### LA BELLEZA ANTE LOS OJOS DE DIOS

---

**La verdadera belleza es interior.**

1 Samuel 16:7b  
1 Pedro 3:3,4

---

**La belleza física sin el Espíritu del Señor es hueca.**

Proverbios 31:30  
Proverbios 11:22

---

**La belleza física es temporal.**

Jeremías 4:30b  
Salmo 39:11  
1 Juan 2:15–17

---

**A medida que se estrecha nuestra relación con el Señor, nuestra figura se va transformando y se hace más atractiva.**

Éxodo 34:29  
Salmo 96:6,9  
Eclesiastés 8:1b  
Hechos 6:15  
2 Corintios 3:18

---

**El Señor nos ayuda a reflejar Su belleza.**

Salmo 42:11  
Salmo 90:17a  
Isaías 61:10  
Ezequiel 16:14  
Mateo 5:16  
Efesios 5:27

## VIVENCIAS

# Me moría lentamente a temprana edad

*Mi trastorno alimentario casi acaba conmigo*

NIKI RUDOW

¿VALE LA PENA SEGUIR DIETAS MUY RIGUROSAS? Antes de responder esa pregunta, quisiera contarte lo que me sucedió a mí.

De niña siempre fui la más grande del curso. Era la más alta y generalmente pesaba más que todos mis compañeros, pero nunca fui gorda. Lo que pasa es que tengo los huesos grandes. Aun a la temprana edad de seis años me preocupaba mi peso. Siempre ansiaba ser pequeña y delgada. Al ver que dos de mis hermanas mayores —que por aquel entonces ya eran adolescentes— andaban preocupadas por su sobrepeso, me propuse que no me sucediera lo mismo.

Sin embargo, me encantaba comer, y no tenía mucha fuerza de voluntad. Así que al poco de cumplir los catorce, empecé a engordar. En el momento en que más llegué a pesar estaba bien excedida del rango saludable para una niña de mi edad y porte, según las tablas de peso y estatura. Si bien es cierto que debía bajar de peso, jamás me imaginé que se convertiría en una obsesión y en una enfermedad espantosa.

Me puse en una dieta sencilla. Empecé a reducir las cantidades que ingería en cada comida y a hacer ejercicio varias veces a la semana. Eso me ayudó a bajar unos kilos poco a poco. Para cuando cumplí los dieciséis ya tenía un peso saludable según las tablas. Pero todavía no estaba satisfecha.

Me propuse como meta para el año siguiente bajar unos kilos más, lo cual logré sometiéndome a una dieta más estricta. Además hacía ejercicio al menos cinco días a la semana. Logré mi objetivo, pero todavía me veía gorda. Me convencí de que los chicos me prestarían más atención y gozaría de más simpatía entre las chicas si me veía más delgada, así que me empeñé en seguir con mi régimen hasta que me sintiera cómoda con mi físico. Tuve entonces la *brillante* idea de provocarme vómitos después de comer. Al fin y al cabo —pensé—, lo que no quedaba dentro no podía convertirse en grasa. Así caí en la bulimia.

Seguí a ese ritmo varios meses. Un día, de golpe, por algún motivo que desconozco, perdí totalmente el control de mis hábitos alimentarios. Aunque para entonces mi peso ya estaba por debajo del mínimo que recomendaban las tablas, yo estaba convencida de que tenía que adelgazar todavía más. Prácticamente no comía nada, y después me preguntaba por qué no tenía energías. Además me volví tan obsesiva con el ejercicio que si preveía que no iba a poder hacerlo durante el día, me despertaba en medio de la noche para no perdérmelo.

## IDENTIFIQUEMOS AL ENEMIGO

El Diablo no sólo es el enemigo de nuestra alma, sino que, como Dios nos ha puesto en un cuerpo terreno y ese cuerpo es templo del Señor (1 Corintios 3:16), el Diablo es también enemigo de nuestro cuerpo. Tanto él como sus demonios están resueltos a perjudicarlo y destruirlo por todos los medios. [La anorexia y la bulimia] son tretas con que el Demonio ha engañado y embaucado a miles de personas —sobre todo chicas— de todo el mundo para que tiren su vida por la borda.

## VICTORIA GARANTIZADA

La anorexia es una enfermedad, un trastorno, pero de índole espiritual. El remedio consiste en abrirse al Espíritu del Señor, aceptar Sus consejos, contar con el amor incondicional y el apoyo de los seres queridos y acudir todos al Señor con fervor. Si se dan todos esos factores, la victoria está garantizada.

## CURACIÓN PARA EL CUERPO Y EL ALMA

Superarás la anorexia encarando tus temores y entregándole al Señor las riendas de tu vida. Al alimentar tu cuerpo se alimentará también tu alma, pues cuidar el cuerpo es una manifestación de obediencia al Señor.

MARÍA FONTAINE

Un día tuve una hemorragia estomacal y esofágica. Había leído en Internet que en casos graves la bulimia produce esos síntomas. Eso me asustó, pero no podía romper con el círculo vicioso.

Llegó un momento en que estaba tan delgada que todo el mundo me insistía en que abandonara la dieta, pero yo seguía convencida de que estaba gorda. Además disfrutaba de la atención que me prestaban y de que todo el mundo me dijera que me veía delgada, lo que para mí equivalía a verme bien. Pese a ello, pensé que si bajaba un poco más de peso me sentiría más cómoda y todo estaría bien.

Total que bajé y bajé cada vez más. Mis padres andaban preocupados, y mi novio me decía: «Niki, ¡ya basta!» Pero cuando me miraba en el espejo me veía gorda. Mi perspectiva de todo el asunto se distorsionó tanto que cuando tenía el estómago completamente vacío, me ponía eufórica, me sentía limpia y orgullosa de mí misma. Estaba feliz. En cambio, cuando tenía algo en el estómago me repugnaba y me sentía sucia.

Mi trastorno alimentario me afectó también la personalidad. Por naturaleza soy una chica extravertida, sociable y abierta. Me encanta estar en compañía de mis amistades y pasarla bien. Sin embargo, en aquella época estaba tan obsesionada con mi peso y mi cuerpo que rechazaba las invitaciones de mis amigos, sobre todo si eran invitaciones a comer. Me encerré en mí misma. Estaba tan sumida en mi obsesión por bajar de peso que no veía nada más. Como me dijo una amiga: «Junto con las curvas perdiste tu personalidad». Y era cierto. Todo aquello me tenía muy deprimida. Me daba lo mismo vivir que morir. Hasta contemplé la posibilidad de suicidarme.

Entonces falleció alguien de mi familia. Eso me espabiló y me hizo tomar conciencia de lo valiosa que es la vida. Sabía que por la forma en que estaba abusando de mi organismo, bien podía ser la siguiente en morir. Durante un par de semanas me esforcé por comer, pero tenía terror de ponerme gorda. Caí nuevamente en mi dieta extremista y bajé aún más de peso. Me veía escuálida. Sufría de fatiga crónica, anemia y varias otras dolencias. Hasta se me fue la regla.





## LA AUTORA HOY EN DÍA

Por fin el Señor me hizo tomar conciencia de que me estaba matando de a poquito. Cuando una anomalía alimentaria llega a ser tan grave, se torna en una verdadera adicción, un trastorno mental y espiritual casi imposible de superar sin la ayuda del Señor.

Empecé por pedir a mis padres que oraran por mí cada vez que me sentía gorda. Aquello me salvó la vida. Por ejemplo, un día me pesé, y al ver que había subido un kilo lloré varias horas hasta que mi padre llegó a casa y oró conmigo.

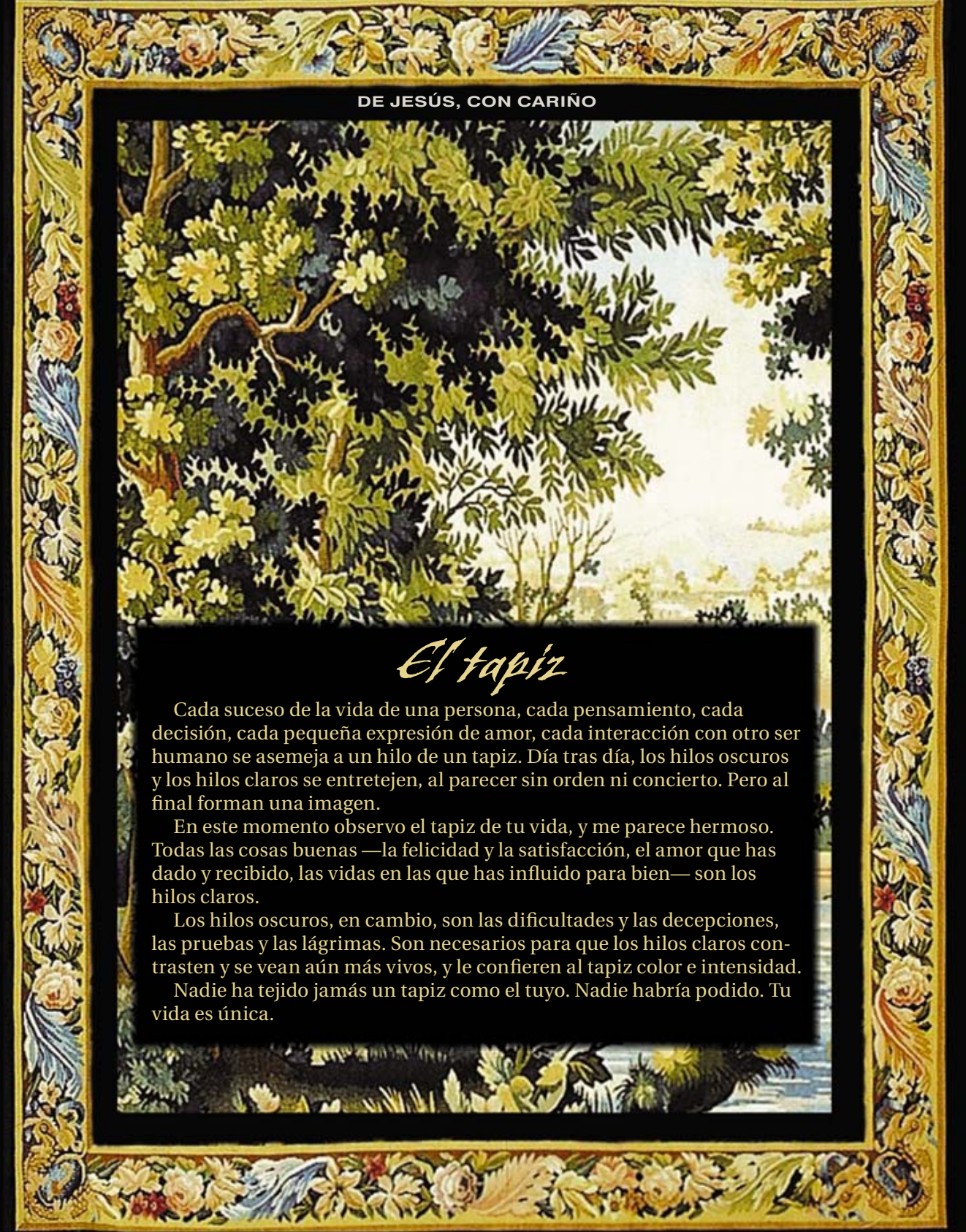
Además preparé un pedido de oración para superar la anorexia y la bulimia y subir de peso y solicité que lo incluyeran en una lista que hacemos circular entre familiares y amigos para rezar unos por otros. Me resultaba muy humillante, pero el Señor vio con buenos ojos que reconociera que sufría de un trastorno y que me hubiera propuesto superarlo. Poco a poco fui subiendo de peso.

Ahora que escribo este testimonio, debo admitir que todavía no lo tengo del todo superado. Cuando me miro al espejo, todavía me siento gorda, aunque ninguna persona razonable lo diría. Tengo que seguir orando fervientemente y pedir al Señor que mantenga a raya toda idea que no provenga de Él. Es algo íntimamente espiritual.

Por momentos volvía a caer en la bulimia y a perder peso, pero en cada ocasión me ponía seria con el Señor, me sinceraba conmigo misma y con los demás y pedía oración. En todos los casos el Señor me ayudó a salir adelante y progresar un poquito más. Ahora puedo comer equilibradamente y me veo más o menos normal otra vez, aunque muchos dirían que todavía soy bastante delgada. Además tengo algunas complicaciones de salud por haber abusado tanto de mi organismo, pero el Señor me va sanando poco a poco, lo cual le agradezco mucho.

Si estás coqueteando con la anorexia o la bulimia, ¡PARA ENSEGUIDA! No es un juego. Te arruinará la vida y la salud. Es, además, muy difícil de superar. Pide oración a tus padres o a un amigo o amiga, y no dejes de repetirte una y otra vez: «Yo soy yo. Soy hermosa, porque Dios no crea basura».

(NIKI RUDOW ES MISIONERA DE LA FAMILIA EN EL JAPÓN.)



DE JESÚS, CON CARIÑO



## *El tapiz*

Cada suceso de la vida de una persona, cada pensamiento, cada decisión, cada pequeña expresión de amor, cada interacción con otro ser humano se asemeja a un hilo de un tapiz. Día tras día, los hilos oscuros y los hilos claros se entretajan, al parecer sin orden ni concierto. Pero al final forman una imagen.

En este momento observo el tapiz de tu vida, y me parece hermoso. Todas las cosas buenas —la felicidad y la satisfacción, el amor que has dado y recibido, las vidas en las que has influido para bien— son los hilos claros.

Los hilos oscuros, en cambio, son las dificultades y las decepciones, las pruebas y las lágrimas. Son necesarios para que los hilos claros contrasten y se vean aún más vivos, y le confieren al tapiz color e intensidad.

Nadie ha tejido jamás un tapiz como el tuyo. Nadie habría podido. Tu vida es única.